

Du côté des *Séniors*

Magazine mensuel du CCAS

N°4 - Mai 2024

LE RENDEZ-VOUS DU MOIS

Mercredi 15 mai - Sortie à Arles.

Visite du musée Arlaten et du musée de la Camargue

J'y étais!



Sortie Villa et Jardins Rothschild
à Saint-Jean Cap Ferrat

Au courant de tout!

Inscriptions aux activités et sorties du mois de mai 2024

Jeudi 18 avril de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30, vendredi 19 avril de 8h30 à 12h, permanences foyer Gaubert.

Dans la limite des places disponibles.

Merci de bien libeller les chèques à l'ordre de : RÉGIE ANIMATION

Pour permettre au plus grand nombre de participer aux sorties organisées par votre CCAS, vous serez inscrits sur l'une des sorties et mis en liste d'attente sur la seconde.

Pour les sorties, seules les personnes présentes physiquement le jour des permanences seront inscrites, à l'exception des couples (même nom ou même adresse ou PACS).

Et si on sortait ?

Tous les mercredis

Café du marché

De 9h à 10h30 à la Résidence

Autonomie Marcel Lyon

Gratuit (une consommation)

Tous les vendredis séance libre

Cinéma

Tarif adhérent : 6 € (sur présentation de votre carte d'adhérent)

Paiement sur place au Cineplanet

Vendredi 3 mai

Spectacle "Édith Piaf"

Pour les seniors inscrits, merci de présenter votre invitation à l'entrée

À 14h à l'Espace Charles Trenet

Dimanche 5 mai

"La lucidité"

Spectacle par la compagnie Corail proposé par l'UPPS.

À 15h à l'Auditorium

Tarif adhérent du CCAS : 5 €

(sur présentation de votre carte)

Réservations : 04 90 55 49 93 ou

resasalone@gmail.com

Lundi 6 mai

Atelier tricot

Rejoignez-nous avec vos ouvrages en cours ou pour débiter avec l'aide de mains expertes.

À partir de 14h au foyer Gaubert

Gratuit sur inscription



Et si on sortait ?

Mardi 7 mai

Goûter concert au Portail Coucou "Frédéric Mistral"

À l'occasion de la semaine Provençale, l'équipe du Café-concert vous invite, pour ce nouveau rendez-vous à découvrir un spectacle musical sur Frédéric Mistral.

À 14h30 au Café-concert du Portail Coucou

Gratuit uniquement sur inscription
Attention, l'entrée se fera à droite côté parking

Mardis 7, 14, 21 et 28 mai

Cap sur le Bien Être"

Atelier de 4 séances proposé par l'ASEPT et animé par un professionnel de la gestion et du stress. Ma recette anti-stress ? Être bien avec soi et avec les autres. Rythme de vie, famille, amis, réalisation de

soi, crise sanitaire... Nous sommes tous confrontés au stress.

De 9h à 11h30 au foyer Gaubert
Gratuit uniquement sur inscription

Lundi 13 et mercredi 15 mai

Danse en ligne

Dans une ambiance conviviale, venez apprendre les pas de quelques danses en ligne.

Pour les débutants le lundi 13 et pour les experts mercredi 15 mai.
À 14h au foyer Gaubert
Gratuit sur inscription

Lundi 13 mai

La Sécurité routière de manière ludique

Réunion d'information à 10h00 au foyer Gaubert
Gratuit sur inscription





Vendredi 17 mai

Loto

À 14h au foyer Gaubert

Vendredi 24 mai

Atelier créatif

Venez partager vos bonnes idées dans un moment convivial

À 13h40 au foyer Gaubert

Gratuit sur inscription

13 et 14 mai

Vente de tickets lotos

•Lundi 13 mai : foyer Bel-Air à 13h30.

•Mardi 14 mai : foyer Gaubert à 13h30

Tarif unique 3 cartons : 4 €

Mercredi 15 mai

Sortie Arles (bon marcheur)

•Matin : Musée Arlaten

•Déjeuner libre à Arles

•Après-midi : Musée de la Camargue

Départ Place Morgan : 8h30

Tarif adhérent : 24 € - Tarif A : 12 €



Lundi 27 mai

Jeux extérieurs / pétanque

Venez partager le temps d'un après-midi un moment convivial en extérieur

À 14h foyer Gaubert

Gratuit sur inscription

Et si on sortait ?



Mardi 28 mai

Fêtes des Mères et des Pères

Récital musical suivi de la distribution des cadeaux.

Pour les seniors inscrits, n'oubliez pas votre "bon pour un cadeau".

À 14h à l'Espace Charles Trenet

Mercredi 29 mai

Après-midi dansant

Venez danser sur des rythmes tel que le paso, le tango, la valse ou encore, Jérusalema...

Nous vous attendons !

À partir de 14h au foyer Gaubert

Gratuit sur inscription

Vendredi 31 mai

Concours de cartes : contrée ou rami

À 14h au foyer Gaubert

Sur inscription uniquement

Un peu de sport ?



Tennis de table

Tous les lundis de 14h à 15h à la salle Noël Caumette
En présence de l'Association La Vaillante (hors vacances scolaires)

Gymnastique douce

Tous les mardis ou jeudis de 11h30 à 12h15 au COSEC des Canourgues avec un éducateur ETAPS (hors vacances scolaires)

Musculation posturale

Tous les vendredis de 10h30 à 11h30 au gymnase des Bressons (hors vacances scolaires) en présence des adhérents de la MJC

Piscine

Profitez d'un tarif réduit sur présentation de votre carte d'adhérent aux heures d'ouvertures au public



Vos contacts

VOS ÉLUS

Stéphane Blanchard,
adjoint au Maire et Vice-Président du CCAS

Adélaïde Bosshart,
conseillère municipale, déléguée à la qualité de vie
et loisirs des seniors

Sandrine Bonnouvrier
directrice du CCAS de Salon de Provence

LE PÔLE ANIMATIONS DU CCAS

Jean-Pierre Guidicelli
Véronique Grosselin
Rose-Marie Beauvois
Marie Germano
Vincent Ferrier
Sylvie Calzetta

Tél. 04 90 56 87 93 ou 04 90 56 87 91

Foyer Gaubert

Tél. 04 90 56 22 86 - ccas.animation@salon-de-provence.org